

Checkliste : Sicheres Verhalten

1. Bewegen Sie sich immer bedächtig und vermeiden Sie Hast/Überstürzung, wenn das Telefon oder die Tür-/Hausglocke läutet?
2. Halten Sie am Telefon immer wichtige Rufnummern und eine Brille bereit?
3. Sind Sie immer vorbereitet auf unerwartete Risiken wie umgestellte Möbel?
4. Wenn kleine Kinder auf Besuch sind, sind Sie darauf vorbereitet, dass Kinder auf dem Boden spielen oder Sachen im Wege liegen lassen?
5. Wenn Sie Haustiere haben oder wenn Gäste einen Hund mitbringen, sind Sie gewahr, dass sie Ihnen plötzlich in den Weg oder zwischen die Füße laufen können?
6. Wenn Sie sperrige Gegenstände tragen, versichern Sie sich, dass diese Ihnen nicht die Sicht versperren?
7. Verteilen Sie - wenn möglich - größere Lasten auf mehrere kleinere Lasten?
8. Benutzen Sie immer eine sichere, eingerastete Leiter, um hochgelegene Stellen zu erreichen und stellen sich nie auf einen Stuhl?
9. Vermeiden Sie, wenn Sie auf der Leiter stehen, schnelle Kopfbewegungen?
10. Wenn Sie sich strecken oder beugen, halten Sie sich an einem stabilen Halt fest und vermeiden, den Kopf in den Nacken zu nehmen oder sich zu weit zur Seite zu wenden?
11. Nehmen Sie sich die Zeit, das Gleichgewicht zu finden, wenn Sie Ihre Position vom Liegen zum Sitzen oder vom Sitzen zum Stehen verändern?
12. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest, wenn Sie Ihre Position in der Badewanne oder Dusche verändern?
13. Sitzen Ihre Hausschuhe sicher am Fuß?
14. Vermeiden Sie hohe Absätze an Ihren Schuhen?
15. Halten Sie sich mit leichten Übungen in guter Verfassung, mit vernünftiger Ernährung, ausreichend Ruhe und regelmäßigen ärztlichen Check-ups?
16. Lüften Sie regelmäßig die Zimmer?
17. Ist Ihre Brille, Ihr Hörgerät auf dem aktuellen Stand?
18. Legen Sie diese abends immer am selben Ort ab (z. B. auf dem Nachttisch)?
19. Wenn Sie allein leben, haben Sie täglichen Kontakt mit Verwandten oder Nachbarn?
20. Bewegen Sie sich - wenn möglich - täglich eine gewisse Zeit an der frischen Luft?